

地域で安心して暮らしていくために

認知症に対応できる医療機関

かかりつけ医

認知症の診断や、家族からの相談に応じて専門医と連携を図り診察をします。

認知症サポート医

坂入医院

下妻市高道祖5683-1 ☎0296-43-6391

「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

真壁医師会認知症相談医

中山医院 下妻市中郷185 ☎0296-43-2512

認知症に関して患者さんやご家族の相談にのり、初期診断・初期治療を行い、必要に応じて専門医療機関へ紹介する医師です。

もの忘れ専門外来実施医療機関

とき田クリニック

下妻市長塚28-1 ☎0296-44-3232

認知症専門医が「認知症かどうか」「その他の病気ではないか」を総合的に診断します。

認知症疾患医療センター

三岳荘小松崎病院

筑西市中館69-1 ☎0296-24-2410

認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して生活するための支援の一つとして、筑西・下妻保健医療圏において県が指定する認知症専門の医療機関です。その他の地域の認知症疾患医療センターについては下記へお問い合わせください。

相談窓口

下妻市地域包括支援センター (下妻市役所長寿支援課内)

いつまでも自分らしく暮らしていくことができるよう、専門職が総合的に相談を受け、支援します。また、認知症初期集中支援チームが適切な医療や介護サービスを受けられるようサポートします。

☎0296-43-8264 ※月～金 8:30～17:15
(祝日及び年末年始を除く)

成年後見制度

判断能力が不十分なために、財産侵害を受けたり、人としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律や生活面で支援することができます。

成年後見サポートセンターしもつま

☎0296-44-0142 (下妻市社会福祉協議会内)

下妻市役所 福祉課 障害福祉係

☎0296-43-8352

下妻市地域包括支援センター

☎0296-43-8264

運転免許返納に関すること

下妻警察署

☎0296-43-0110

茨城県警察運転免許センター

☎029-293-8811

安全運転相談ダイヤル

☎#8080 または 029-240-8127

※月～金(祝日及び年末年始を除く)10:00～11:00、13:00～15:00

下妻市消費生活センター (下妻市役所商工観光課内)

悪質商法や消費者被害等の相談に対し、消費生活相談員が解決に向けた助言を行います。

☎0296-44-8632

※月・火・木・金 9:00～12:00/13:00～16:30
(祝日及び年末年始を除く)

若年性認知症コーディネーター

若年性認知症の特性に配慮した就労継続支援及び社会参加支援等の推進を図ります。

池田病院

竜ヶ崎市貝原塚町3690-2 ☎0297-64-6582

栗田病院

那珂市豊喰505 ☎029-295-0005

※月～土 9:00～17:00(祝日及び年末年始を除く)

オレンジカフェしもつま

主催:認知症ともに学ぶ会しもつま

認知症の方やご家族、地域の方や専門職等の誰もが自由に参加し、情報交換ができるカフェです。

砂沼荘

毎月第1木曜日 10:00～11:00

千代川公民館 レストハウス

毎月第3火曜日 13:30～14:30

☎080-6794-2610 または 0296-43-8264

地域で支える取り組み『チームオレンジ』

チームオレンジとは、認知症の方やその家族が安心して暮らせるよう、認知症の本人やその家族、地域住民、団体、企業等が一つのチームとなって、互いに支え合う活動です。下妻市では、令和5年度より大宝地区にて気軽に参加できる集いの場を立ち上げました。今後も市内にチームオレンジの活動が広がり、認知症の人にやさしい・あたたかい地域となることを目指しています。

お問い合わせ先

下妻市地域包括支援センター(下妻市役所長寿支援課内) TEL.0296-43-8264

令和6年度版

知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修: えんどう ひでとし 遠藤 英俊 国立長寿医療研究センター
内科総合診療部長



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

下妻市

【知識編】
認知症を
予防する
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



【対応編】
認知症の
方への
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント②

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。表の相談はまずは地域包括支援センターや市区町村の窓口をお願いします。

認知症の段階		初期		中期		後期	
健康	軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 自立 もの忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCIとは】正常と認知症の中間の状態 	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 もの忘れ 同じことを言う 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物の時にお札でしか支払えない 同じ物を何回も買う ATMの操作ができない 身なりを気にしなくなる 薬の飲み忘れ 意欲低下 火の消し忘れ 趣味をやめてしまう 食事の支度ができない 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ 服の着方がおかしい 服が選べない 服薬管理ができない 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい たびたび道に迷う 文字が上手に書けない 入浴を嫌がる もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独 家電が扱えない 家族とのトラブル 昼夜逆転 攻撃的な言動 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや食事、トイレなどがうまくできない トイレ、入浴に介護が必要 遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする 時間・場所・季節がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む 飲み込みが悪くなり食事介助が必要 トイレの失敗 歩行が不安定 言葉が出ない 	<ul style="list-style-type: none"> ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい 食事を口から、ほとんどとれない 歩行困難 寝たきり 誤嚥 肺炎
家族の気持ち		年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。		混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。		生活すべてに介護が必要、介護量が増。あきらめ。割り切り。	
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 今後の生活設計について考えておきましょう。 <input type="checkbox"/> 消費者被害に注意しましょう。 <input type="checkbox"/> 火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。			<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 <input type="checkbox"/> どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。		<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。	

介護保険	介護保険の検討	介護保険の認定申請	介護サービスの利用
認知症の方や家族を支援する体制	予防	毎日の運動。趣味や特技を活かして社会活動に参加(ボランティア活動 シルバー人材センター)	シルバーリハビリ体操 スクエアステップ
	医療	相談や認知症の診断(認知症疾患医療センター かかりつけ医 認知症サポート医 認知症専門医)	医師 看護師、認知症初期集中支援チームに訪問してもらい相談することもできます。
	相談	認知症や高齢者の福祉、介護保険に関することなど(地域包括支援センター 健康づくり課 居宅介護支援事業所[ケアマネジャー] オレンジ)	カフェしもつま[認知症カフェ] 認知症「つどい」 認知症地域支援推進員 認知症介護アドバイザー [キャラバン・メイト] 成年後見サポートセンターしもつま
	介護	本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する	手続きの支援(ケアマネジャー)
	生活支援	地域での見守りや助け合い(チームオレンジ 民生委員 警察 消費生活センター 社会福祉協議会(ふれあ)	い訪問 在宅福祉サービスセンター「あおぞら」等 高齢者等見守りネットワーク 認知症サポーター
	住まい	見守り付き住宅(ケアハウス)	サービス付き住宅(サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等)